

## О стрессе

**Каждый человек в течение своей жизни сталкивается со стрессовыми ситуациями. Их могут провоцировать перемены в жизни человека как отрицательные (болезнь, смерть близкого человека), так и положительные (свадьба, рождение ребенка); внешние раздражающие факторы (грубость других людей, огромные очереди, пробки на дорогах) и др. Одни люди остро реагируют на стрессовые ситуации, другие же, наоборот, относятся к проблемам спокойно.**

Стресс – это реакция человеческого организма на стрессовые ситуации. Можно выделить следующие признаки стресса: нарушение сна из-за навязчивых мыслей, постоянное беспокойство, отсутствие аппетита либо, наоборот, «заедание» проблем сладостями,

частое употребление алкоголя и т.д. Бороться со стрессом можно и нужно. Самый эффективный способ – это устранение стрессовой ситуации. Но, чаще всего, человеку справиться с этой задачей невозможно. Поэтому нужно воспользоваться способами, которые позволяют человеку восстановить свое душевное равновесие:

1) Общение с друзьями или родными. Можно рассказать им о стрессовой ситуации, тем самым облегчить свое состояние, получив от них совет и поддержку.

2) Занятия физкультурой. Доказано, что бег трусцой, плавание, йога стимулируют выработку эндорфина – гормона удовольствия.

3) Посещение кино, театров, музеев, выставок и т.д.

4) Чтение. Читая книгу с интересным, захватывающим сюжетом, человек забывает о своих проблемах, живет эмоциями героев произведений.

5) Занятия любимым делом. Вязание, игра на музыкальном инструменте, все, что вызывает у человека расслабление и чувство удовлетворенности, повышение самооценки способствует борьбе со стрессом.

6) Отдых на природе. Порой достаточно на пару дней выехать за город, лучше с приятной компанией, чтобы все проблемы отступили на второй план и казались не такими уж серьезными.

Помните, наше здоровье напрямую зависит от нашего отношения к различным стрессовым ситуациям. Поэтому общайтесь, смейтесь, радуйтесь каждому положительному мгновению в жизни и научитесь не обращать внимания на какие-то мелкие жизненные неурядицы.

**Е.А. ТЮНИНА,**

старший преподаватель  
кафедры электроснабжения